

岡山 EAP カウンセリングルーム

メンタルヘルス ニュース

〒703-8520
岡山市中区浜 472
岡山 EAP カウンセリングルーム
発行責任者：松岡恵子

Tel (086) 272 - 8116
Fax (086) 272 - 0883

<http://okayamaeap.jp>

あなたの「働きがい」は？

みなさんにとって「働きたくなる職場」はどんな職場でしょうか？会社の理念に共感できる、条件が良い、一緒に働きたいと思える人がいる・・・など様々な意見があると思いますが、Great Place To Work®によれば、「働きがい」を感じられるかどうかのようです。

「働きがい」とは

働きがいとは、職場に「働きやすさ」という大前提がある上で、「やりがい」を感じている状態、であると言われています。

働きがい = 働きやすさ + やりがい

まずは「働きやすさ」を満たすことを重視！その上で「やりがい」を高め、やる気につなげる



衛生要因

- ・快適に働き続けるための就労条件や報酬条件など
- ・個人の努力では変えにくい（会社側がある程度整えるべき）
- ・整っていないと不満につながりやすい

動機づけ要因

- ・仕事をもたらす達成感や自己成長、挑戦の機会などの働く動機
- ・個人の心理的な要素
- ・あればあるほど、やる気やモチベーションにつながる

働き方改革などで「働きやすさ」が整ってきている会社も多いと言われています。一方「やりがい」はどうでしょうか？自分にとっての「やりがい」や「働きがい」に自覚的でいられる方が、仕事が楽しいと思える働き方ができるようです。

“仕事内容が自分に合っている” “人の役に立っていると感じられる” など、心の底から湧き上がる思いが動機となっていると、モチベーションが長続きしやすいと言われています。みなさんが働く動機（理由）は何ですか？

—— やりがいの見つけ方については、次回のメンタルヘルスニュースで！

「働きがい」を意識して、いきいきと楽しく働きましょう！

<EAP ご契約企業のみなさまへ>

岡山 EAP カウンセリングルームでは、毎月のメンタルヘルスニュースの発行のほかに、電話相談、Web 相談なども行っております。相談内容も、職場の悩みだけでなく、プライベートな悩み（子どものこと、夫婦関係など）も承っております。一人で悩まず、お気軽にご相談ください。



電話番号：(086) 272 - 8116 URL：<http://okayamaeap.jp>